અંક : ૦૬ ડિસેમ્બર ૨૦૨૨

દશનામ

સરક્યુલર

ડિજિટલાઈઝેશનની
સાંકળમાં બંધાયા અને
વાંચન થયું ગાયબ...

ભક્તિની
સર્વોત્તમ અવસ્થા એટલે
ધ્યાન...

કચડાયેલા **માનવ** પુષ્પની
સુગંધ શાશ્વત હોય છે.

‘‘પૈસાનું ટેન્શન’’

ઔષધીમાં ઉત્તમ
અને ગુણકારી **ગળો...**

સાત ફટકાની
સજા...

આમળા કોણે ન ખાવા જોઈએ?
ફાયદો થવાને બદલે
ગંભીર **નુકશાન** થઈ શકે છે...

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૧

●

અંક : ૦૬

●

ડિસેમ્બર ૨૦૨૨

●

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail

dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન

લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સુરત.

મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન

જી.પબ્લીકેશન્સ

સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

તંત્રીલેખ...

દરેક **નાની વસ્તુ**ની પણ **કદર** કરો...

સુવીર નામના એક હબસીને એક દિવસ એક રૂપિયાનો સિક્કો મળ્યો. તેણે સિક્કાને કિલ્લાની ઉત્તરની દિવાલમાં ઈંટ પાછળ છુપાવી દીધો. લગ્ન બાદ એક દિવસ સુવીરે પત્નીને કહ્યું કે, મારી પાસે એક રૂપિયાનો સિક્કો છે. ચાલ મેળામાં ફરવા જઈએ. હવે પોતે છૂપાવેલો એ સિક્કો લેવા આવેલા સુવીરને કિલ્લાના એક ઝરોખામાંથી રાજાએ જોઈ લીધો. તેણે સૈનિકોને કહીને તેને અંદર બોલાવ્યો. સુવીરે ત્યાં આવવાનું સાચું કારણ જણાવી દીધું. રાજાએ કહ્યું કે, હું તને દસ સિક્કા આપું, પેલો સિક્કો ભૂલી જા, સુવીરે કહ્યું, પછી તો મારી પાસે અગિયાર સિક્કા થઈ જશે. આ રીતે રાજા સિક્કાની સંખ્યા વધારતો ગયો અને સુવીર પણ તેમાં એક ઉમેરતો ગયો. આખરે રાજાએ કહ્યું કે, હું તને અડધું રાજ્ય આપું છું, તો સુવીરે કહ્યું, મને ઉત્તરવાળો ભાગ આપજો, કેમ કે તેમાં મને મારો સિક્કો પણ મળી જશે. કથાનો સાર એ છે કે વ્યક્તિએ પોતાની નાનકડી વસ્તુની પણ કદર કરવી જોઈએ. આ એક વસ્તુ જ અનેક સફળતાનો આધાર બને છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

અનુક્રમણિકા...



ડિજિટલાઈઝેશનની સાંકળમાં બંધાયા અને વાંચન થયું ગાયબ...



શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત

મિલેનિયમ યુગની શરૂઆતથી મનુષ્ય ધીમે-ધીમે ડિજિટલાઈઝેશનની સાંકળમાં બંધાતો ગયો અને આજે સ્થિતિ એવી છે કે ડિજિટલ સાધનો વગર મનુષ્યને શ્વાસ લેવાનું જાણે મુશ્કેલ થયું હોય તેવું બન્યું છે. ડિજિટલાઈઝેશાનની સાંકળ એટલી બધી મજબૂત વિંટળાઈ છે કે હવે તેને તોડવી કોઈપણ માટે મુશ્કેલ થઈ પડી છે.

એવું કહેવાય છે કે બળક માતાના ગર્ભમાંથી સંસ્કાર મેળવીને જન્મે છે. એટલે જ તો જન્મેલાં બાળક મોબાઈલ દેખીને તેની સામે કઈ રીતે સ્માઈલ આપવી તે સારી રીતે જાણે છે. ડિજિટલાઈઝેશનની મોહમાયાની જંજાળમાં ફસાઈને આપણે બધા વાંચનથી જોજનો દૂર થઈ ગયા છીએ. વાંચનથી વ્યકિતનો વિકાસ અત્યંત તેજ ગતિથી થાય અને વાંચનથી જન્મેલા નવા વિચારોના આવિષ્કારથી જીવનમાં અમૂલ્ય પરિવર્તન આવે છે. જેથી વ્યકિત સ્વયં અને સમાજ બન્ને માટે ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

માનવીઓ ડિજિટલ ક્રાંતિ થકી પૃથ્વી પર સફળતાના ઝંડા ગાળ્યા પણ વાંચનની ટેવ છોડીને પોતાના જ વિકાસને અવરોધતી દિવાલોનું ચણતર સ્વયં કરી નાખ્યું. એવું નથી કે આપણે ત્યાં વાંચનની ખોટ વર્તાય રહી છે. દુનિયાભરમાં લોકો વાંચનથી અલિપ્ત થઈ રહ્યા છે. જેના લીધે લોકોની વિચારશક્તિ ટૂંકી બની



છે. ટૂંકી વિચારશકિતઓથી ઊભા થયેલાં દુષ્પરિણામો સમાજે ભોગવવા રહ્યા. યોગ અને એકસરસાઈઝ કરવાથી માનસિક તણાવ દૂર થાય છે તે આપણે જાણ્યા અને અનુભવ્યું પણ વાંચન કરવાથી પણ માનસિક તણાવ દૂર થાય છે અને તેનાં સારા પરિણામો લોકોને અગાઉ પણ મળ્યા છે અને આગળ પણ મળતા રહેશે.

યોગ, મેડિટેશન અને કસરતના અનેક નૂસખા આપણે માનસિક તાણ દૂર કરવા માટે કરી જોયા છે તો વાંચનનો નુસખો પણ અજમાવવા જેવો ખરો. દિવસમાં ૨૫ મિનિટથી એક કલાક સુધીનું વાંચન કરવાથી સ્ટ્રેસમાં ૬૦ ટાકા સુધીનો ઘટાડો કરી શકાય છે. આ માટે જરૂરી નથી કે તમારે ફિલોસોફીનું વાંચન કરવું. તમે કોઈ સારી નવલિકા, નવલકથા, કવિતાસંગ્રહ, આત્મકથાઓ, સંશોધન પુસ્તકો, સાહિત્યમાંથી કંઈ પણ વાંચન સામગ્રી લઈ શકાય.

પણ કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવા જેવી ખરી જેથી વાંચન કરવાથી માનસિક તણાવ દૂર કરી શકાય, જેમકે વ્યકિતનું આજુબાજુનું વાતાવરણ શાંત હોવું જોઈએ. જેથી કરીને તમારું મન વાંચવા માટે એકાગ્ર રહે અને શાંતચિત્તે કરેલું વાંચનકાર્ય તમારા મગજ પર સીધી અને સારી અસર થશે. તામારા હૃદયના ધબકારા શાંત કરશે અને સ્ટ્રેચ થયેલા સ્નાયુઓને હળવા બનાવશે. જેથી તમે વધુ સારી માનસિક સ્થિતિ કેળવી શકો છો. વાંચનની ટેવ તમારી માનસિક નબળાઈને ૩૦ ટકા સુધીનો ઘટાડો કરે છે. મગજ શાંત અને વિચારશીલ બનવાથી વ્યકિત ધારે તેવાં પરિવર્તન તેનાં જીવનમાં લાવી શકે છે. દુનિયાના ધનાઢય લોકો પણ દિવસના અમુક કલાકો કવોલિટી વાંચન પાછળ ખર્ચ કરે છે. જેનાં કારણો તેનામાં સતત નવા વિચારોનો ઉદ્ભવ થતો રહે છે.

બિલ ગેટ્સ હોય કે એલન મસ્ક કે પછી ફિલ્મ સેલિબ્રિટી અક્ષય કુમાર હોય. આ બધા જ દિવસના ચારથી પાંચ કલાક વાંચન માટે ફાળવે છે. બિલ ગેટ્સ વર્ષે ૫૦ પુસ્તક વાંચે છે અને ઈલોન મસ્ક રોજના બે પુસ્તક વાંચે છે. આપણે ત્યાં કે દુનિયાના કોઈપણ છેડે હોઈએ - કયું નવું ઈલેકટ્રોનિક ગેઝેટ બજરમાં આવ્યું છે તેની ચર્ચા પહેલા થાય છે અને સમય મળે તો પુસ્તકોની ચર્ચા થાય છે. પુસ્તકોની ચર્ચા કરતા લોકોની સંખ્યા જૂજ છે એટલે જ પ્રગતિશીલ વિચારોની ગતિને જાણે બ્રેક લાગી હોય તેવું જણાય રહ્યું છે.



ભક્તિની સર્વોત્તમ અવસ્થા એટલે ધ્યાન...



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

જીવનમાં સૌથી પહેલું લક્ષ્ય સુખશાંતિ મેળવવાનું હોય છે, જે ધ્યાન દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

સમગ્ર બ્રહ્માંડ ચોક્કસ એક લયથી નિયમબદ્ધ રીતે ચાલી રહ્યું છે. કાર્ય, કારણ અને તેના પરિણામને ચોકકસ સંબંધ છે. જાગ્રત મનની જે અવસ્થા હોય તે પ્રમાણેના સંજોગો અર્ધજાગ્રત મન ખેંચી લાવે છે. અર્ધજાગ્રત મન વૈશ્વિક મન સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વૈશ્વિક મન દ્વારા સમગ્ર બ્રહ્માંડનું સંચાલન થઈ રહ્યું છે. ભગવાનના દરબારમાં કોઈ ખોટ નથી. દરેકને પોતાના પ્રારબ્ધ પ્રમાણે, યોગ્યતા અનુસાર મળી રહે છે. યોગ્યતા અને પ્રારબ્ધ વ્યક્તિનાં કર્મો પ્રમાણે બંધાય છે. ભગવાન તો છૂટા હાથે વિતરણ કરે છે. તેનું આ વિતરણ વ્યક્તિની ભક્તિ સાથે સંકળાયેલું છે. ધ્યાન ભક્તિની ઉચ્ચ અવસ્થા છે. ભગવાને માણસને મુખ પ્રભુભજન કરવા માટે આપ્યું છે, નહીં કે કોઈની ખોટી પ્રશંસા કરી અને કોઈને પ્રલોભનો આપી ગેરમાર્ગે દોરી તેનો ગેરલાભ લઈ પાપકર્મો કરવા. તે જ રીતે કાન, પ્રભુભજન સાંભળવા. સતસંગનો લાભ લેવા અને પ્રભુ સાથે તન્મયતા કેળવી ધ્યાનસ્થ બની રહેવા માટે આપ્યા છે, નહીં કે કુભાષણો સાંભળી જીવનને મલિન બનાવવા. આમ મુખ અને કાનનો ઉપયોગ માનવીએ તેના જીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવા અને મુઠ્ઠી ઊંચેરો માનવી બનવા માટે કરવાનો છે.



જાય તેમ છે, ત્યારે આપણે તેનાથી વંચિત રાખી આપણા આત્માને અન્યાય ન કરવો જોઈએ તેવી ઊંડી સમજ આપણે કેળવી લીધી છે.

એક પણ ક્ષણ, એક પણ શ્વાસ તેના સ્મરણ વગર. તેમાં ધ્યાનસ્થ બન્યા વગર ન જ જવો જોઈએ, તેવો આપણે નિર્ધાર કરીએ, સંકલ્પ કરીએ. સંત કબીરે આપણને વિનંતી કરી છે કે,

'હરિ ભજો તો અભિ ભજો બહુરિ ભજોગે કબ;
હરિયા હરિયા રૂખડે ઈંધન હો ગયે સબ.'

આપણા અક્ષમ્ય વિલંબમાં, રાહ જોવામાં, લીલાંછમ વૃક્ષો સુકાઈને ઈંધણ બની ગયાં, કારણ કે ઢીલ અને વધુ ઢીલના કારણે વર્ષો વીતી ગયાં.

તેના માટે વિવેક બુદ્ધિનો વિકાસ થાય તે જરૂરી છે. આવો વિવેક અને શિસ્ત ધ્યાનથી સવિશેષ વિકસી શકે છે. ધ્યાન - સમાધિથી વ્યકિતનો અહમ પીગળવા માંડે છે અને તે નમ્ર બનવા માંડે છે. નમ્રતા એ વ્યકિતની શોભા છે. નમ્ર વ્યકિત સૌને ગમે છે. અભિમાની વ્યકિત કોઈની આગળ નમી શકતો નથી. તેનો અહમ તેમાં બાધારૂપ નીવડે છે. આવી અભિમાની વ્યકિત, કોઈને સ્વીકાર્ય બનતી નથી. જ્યારે અહમવિહીન નમ્ર વ્યકિત સૌને ગમે છે અને સૌને સ્વીકાર્ય બની રહે છે. તેથી નમ્ર વ્યકિતની જીવનનૈયા દરેક માનવસમુદાય વચ્ચે તરી જાય છે, જયારે અભિમાની વ્યકિત બધાને જ અસ્વીકાર્ય બની રહેવાના કારણે તેની નૈયા સંસાર સાગરમાં સરળતાથી તરી શકતી નથી, બલકે અભિમાનના ભારથી ડૂબી જાય છે.

આપણું જીવન અમૂલ્ય છે, પરંતુ ટૂંકું છે અને ઝડપભેર પસાર થઈ રહ્યું છે, તેથી ધ્યાન-સમાધિ એ પ્રભુના સ્મરણમાં વિલંબ ન કરીએ, કારણ કે તેના અગણિત લાભ છે. જીવનને સ્વર્ગમાં બદલી શકે તેમ છે. આ જન્મ અને આવનારા બધા જ જન્મો સફળ બની

જીવનને સફળ બનાવવા માટે સાધનાની લાંબી સફર બાકી છે. તે કયારે કાપશો. એક વખત સુકાઈ ગયેલું વૃક્ષ ફરી જીવન પામશે નહીં. વ્યતીત થઈ ગયેલો સમય પાછો આવશે નહીં તેથી આ જ ક્ષણથી, આ જ ઘડીથી ધ્યાન-સમાધિ શરૂ કરી દો. ધ્યાન અને સમાધિ, સ્મરણનો અર્ક છે. તેનાથી પ્રભુભકિતના માઈલો ઝડપભેર કપાઈ જશે, કારણ કે તેમાં સમય અને સ્થળથી આપણે પર થઈ જઈએ છીએ અને પ્રભુ સાથેનું જોડાણ સઘન બની જાય છે. જો આ સમય વહી જશે તો તેનો પસ્તાવો અને ખોટ જનમોજનમ સુધી સાલશે. તેથી મનમાંના બધા સંશય કાઢી નાખો અને રામરસને પીવા માંડો, સંઘરીને બેસી ન રહો, સમયનો સદ્ઉપયોગ કરો.

શ્રેષ્ઠ
વિચાર

* અજ્ઞાની હોવું ખોટું નથી, અજ્ઞાની બની રહેવું ખોટું છે.
* માનવીને અપાયેલું સૌથી મોટું સંગીત વાદ્ય તેનો અવાજ છે.
* દુનિયાને તમારું સર્વશ્રેષ્ઠ આપો, તમારી પાસે પણ સર્વશ્રેષ્ઠ જ પાછું આવશે.
* સેવાનું ઉચ્ચતમ રૂપ તેની મદદ કરવી છે જે બદલામાં ધન્યવાદ આપવામાં અસમર્થ છે.
* લાલચ તે અવગુણ છે જે પ્રત્યેક દિવસે વધે છે, જ્યાં સુધી માનવીનું પતન ન થઈ જાય.
* અહંકાર એ સ્થિતિ છે જેમાં માનવી પોતાના મૂળ કર્તવ્યોને ભૂલીને વિનાશ તરફ આગળ વધે છે.
* જે વ્યક્તિ સૌથી ઓછું ગ્રહણ કરે છે અને સૌથી વધુ યોગદાન આપે છે તે પરિપકવ છે કેમ કે આપવામાં જ આત્મવિકાસ નું હિત છે.
* કાર્ય કરતા પહેલાં વિચારવું અકલમંદી છે, કાર્ય કરતાં કરતાં વિચારવું સાવધાની છે, કાર્ય કર્યા બાદ વિચારવું મૂર્ખતા છે.




કચડાયેલા **માનવ** પુષ્પની **સુગંધ** શાશ્વત હોય છે.

સુવર્ણમય લંકામાં વિભીષણ એક જ હોય છે. વિભીષણ સત્યને ખાતર લંકા છોડે છે. કુંભકર્ણ લંકાને ખાતર સત્ય છોડે છે. માનવ ઈતિહાસમાં કચડાયેલા માનવ પુષ્પોની સંખ્યા કેટલી?

સંખ્યા નાની પરંતુ સુગંધ ઘણી, ગામમાં કુવા ઘણાં હોય છે. પરંતુ મીઠા જળનો એક કુવો એવો કે લોકો નાત જમાડે ત્યારે એ જ કુવાનું પાણી રસોઈમાં વાપરે. એક સજ્જનનું ઘર ગામ લોકો માટે મહત્વનું ગણાયા કરે છે. કારણ કે ઘરમાં સચ્ચાઈની સુગંધ હોય છે. મનાવજાતને કાયમ ‘એક’ની ગરજ રહેતી હોય છે. જગત આખામાં મહાત્મા ગાંધી એક જ હોવાના.

સદીઓથી પુષ્પો જ કચડાતા આવ્યા છે. અનેક પાંદડા વચ્ચે ખીલેલું એક જ પુષ્પ આખા છોડની શોભા બની રહે છે. મહાન વિજ્ઞાની આઈન્સ્ટાઈને જર્મની છોડવું પડયું હતું. ‘કેન્સર વોર્ડ’ પુસ્તકના લેખક સોળ્ઝીનેત્સિને હિંસક ક્રાંતિ થઈ પછી રશિયા છોડવું પડયું. કૃષ્ણપિતા વસુદેવ વર્ષો સુધી જેલમાં જ રહ્યા હતાં. કૃષ્ણએ મથુરા છોડેલું.

કચડાવું અને કચડાઈ જઈને સુગંધ પ્રસરાવવી એ માનવ-પુષ્પથી નિયતિ ગણાય.

માશુકાના ગાલ પર દેખાતા એક જ તલ પર સમરકંદ-બુખારા ન્યોછાવર કરવા તૈયાર થનારા આશિકની નોંધ કવિ ઉમાશંકરે પોતાની કવિતામાં લીધી છે. પથ્થરોના ઢગલામાં માંડ એકાદ પથ્થર શાલિગ્રામ બનીને સાર્થક થતો હોય છે.

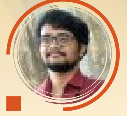
‘ચહેરાઓના વનમાં’ રખડતી વખતે કયારેક એક ચહેરો માણસને એવો ગમી જાય છે. કે તે ચહેરો એને જીવનભર પ્રેમદીક્ષા આપતો રહે છે. એ ચહેરો એક જ હોય છે.

માણસની જિંદગી કેવળ ‘એક’ ને શોધવામાં વીતી જાય છે. ઈશ્વરની શોધ પણ આખરે તો ‘એક’ની જ શોધ હોય છે ને!

આપણે વસ્તુઓને વાપરતા અને માણસને પ્રેમ કરતા શીખવું જોઈએ, નહીં કે માણસને વાપરતા અને વસ્તુઓને પ્રેમ કરતા !

''પૈસાનું ટેન્શન''

કુશકુમાર પી. ગોસ્વામી
સુરત



''પૈસા'' એવી કિંમતી વસ્તુ છે કે
તેના વિશે જેટલું લખો એટલું ઓછું છે.
પૈસાને જેટલો સમજો કે ભોગવો એ ઓછું છે.

'પૈસા' મારો પરમેશ્વર એવું લગભગ બધા જ માને છે. પરંતુ પૈસા પાછળની ઘેલછા ઘણા બધા અનિષ્ટોને નોંતરે છે. પૈસાથી સુખ કે તન-મનની સાચી શાંતી ખરીદી શકાતી નથી. પૈસા માટે કોઈ ખૂન કરે, કોઈ વિશ્વાસઘાત કરે, કોઈ નાના-મોટા ભ્રષ્ટાચાર કે કૌભાંડો કરે એવા કીસ્સાઓ રોજબરોજ સમાચાર પત્રો કે ટીવીના સમાચારોમાં આવતા જ રહે છે. આજના જમાનામાં તો આપણા દેશમાં જાણે છે ભ્રષ્ટાચારનું મોટું ધુમ્મસ ઉતરી આવ્યું છે. તેમાં ચેહરા બરાબર ઓળખાતા નથી અને કોઈ ઓળખાય ત્યારે આંચકા સાથે આશ્ચર્ય થાય છે.

જુના જમાનામાં કહેવાતું કે જેનો રાજા વહેપારી તેની પ્રજા ભીખારી. આજે લોકશાહી દેશમાં એવું કહેવાય છે કે જેના શાસકો, અધિકારીઓ ભ્રષ્ટાચારી એ દેશની પ્રજા ભીખારી, કાળા નાણા અને સફેદનાણા વચ્ચેની લક્ષ્મણરેખા જે ભૂંસાઈ ગઈ છે. જેથી કહેવાય છે કે સેવા કરવા માટે પૈસાની જરૂર નથી. જરૂર તો છે આપણું સંકુચિત જીવન છોડવાની અને ગરીબો સાથે એકરૂપ થવાની ઘણા વ્યકિતઓએ પૈસા માટે જીવન પણ ગુમાવ્યું છે, જે પૈસા આવ્યા

ક્યાંથી? લોહી લેતા પહેલા ગ્રૃપ ચેક કરાય છે તેમ પૈસો લેતા જરાક ચેક કરજો કે પૈસા ક્યા ગ્રૃપનો છે? ન્યાયનો છે? હાયનો છે? કે હરામનો છે? ખોટા ગ્રૃપના પૈસા ઘરમાં આવવાથી અશાંતિ જ પેદા થાય છે.

તમારી પાસે પૈસો હશે તો પૈસા વડે તમો ઉમદા કુતરો ખરીદી શકશો પણ તેની પૂંછડી પટપટાવતો કરવા તો પ્રેમની જ જરૂર પડવાની... બીજુ પૈસા ક્યારેય ઉછીના ન લેશો, થોડા કેય નહીં, થોડા લેશો તો લેણિયાત ઊભા થશે ને વધારે લેશો તો ભાગીદાર ઊભા થશે. જેથી કહેવાય છે કે અનુભવવાળો અને પૈસાવાળો સાથે મળી ભાગીદારી ધંધો કરે. જ્યારે બેય છુટા પડે ત્યારે અનુભવ વાળો પૈસા લઈ જાય અને પૈસાવાળાના ભાગમાં અનુભવ આવે છે. જેથી જરૂરીયાત મુજબ જ પૈસા કમાવવા જોઈએ એવું નથી, કારણ કે માણસ જન્મે છે ત્યારથી જ પૈસાની જરૂર પડે છે. ત્યારે જન્મનાર માણસ કમાતો પણ નથી. પરંતુ જન્મની સાથે જ પૈસા ગુમાવે છે. જેવી કે જન્મની સાથે જ હોસ્પીટલના ડૉક્ટરો, નર્સ, સાફ-સફાઈવાળા વિગેરે વધામણીમાં માંગે છે પૈસા, ભણવા માટે, નિશાળે જવા માંગે પૈસા, ભણી-ગણીને પાસ થયો પણ પાર્ટી માંગે પૈસા, લાડકોડથી કન્યા લાવ્યા, વરઘોડામાં માંગે પૈસો, જમાઈ થઈને સાસરે ગયા ત્યાં, પહેરામણીમાં માંગે પૈસો, ઘડપણમાં તબીયત લથડી ડૉક્ટર માંગે પૈસો, મરણ પથારીએ પડયો છે પણ નજરે તરતો પૈસો, ક્રિયા કારજ કરવા માટે જોઈએ છે ભાઈ પૈસો, દિકરા દિકરી સૌ માંગે છે લાવો બાપુ પૈસા, તિરથ ધામે દર્શન કરવા ગયા ત્યાં બ્રાહ્મણ માંગે પૈસો, પ્રસાદ લેવા પહોંચ બતાવો તેમાં જોઈએ પૈસો, આટલું ઓછું હોય તેમ પૈસાની ભૂખ એવી હતી કે કમાવા માટે લાગી ગયા. પૈસા મળ્યા તો હાથમાંથી સંબંધો છૂટી ગયા. બાળકો સાથે રહેવાનો સમય ના મળ્યો જ્યારે સમય મળ્યો ત્યારે બાળકો જ પૈસા કમાવા નીકળી ગયા. જેથી અમીર એવા બનો કે તમે ગમે તેવી કિંમતી વસ્તુ પણ ખરીદી શકો અને કિંમતી એવા બનો કે આ દુનીયાના અમીરથી અમીર પણ તમને ના ખરીદી શકે.

કેનેડા-અમેરીકાના લોકો પણ આપણી જેમ જ પૈસા પાછળ દોડે છે. તેઓ પણ ખુબ મહેનત મજુરી કરે છે. ફક્ત તેઓ ઈન્ડીયા આવે છે ત્યારે તેઓના પૈસા દેખાય છે. જેથી આપણને પૈસા વધુ લાગે છે. આપણે જેમ ૧ રૂપિયા કમાવવા જેટલો સમય પસીનો પાડીએ છીએ તેટલો જ સમય - પસીનો ૧ ડોલર કમાવવા તેઓ પાડે છે. બીજુ ખાસ ત્યાં આપણા લોકોની જેમ સામાજીક કાર્યો બર્થ-ડે, મેરેજ એનીવર્સરી, મરણ-પ્રસંગ વિગેરે ખર્ચાઓ ખૂબ નહીવત્ છે. કારણ કે તેઓ અનુકૂળ સમયે જ તમામ વહેવારો સાચવી લે છે. જેથી પૈસા તથા સમયનો બચાવ થાય છે. આપણી જેમ નોકરી-ધંધા વિગેરેમાં રજા પાડતા નથી અને અનુકૂળ રજાના દિવસે જ તમામ વહેવારો સાચવી લે છે. આપણા સમાજમાં સમાજની મીટીંગો થાય છે ત્યારે આપણા વડીલો દર વખતે સામાજીક વહેવાર ઓછા કરવા જણાવે છે પરંતુ સમાજમાં ઘણા લોકો એક જ વાતો કરે છે કે સમાજના નિયમો બનાવનારા જ ઘરના કે સંબંધીઓ અનુસરતા નથી. પરંતુ એવું નથી, કારણ કે નિયમો બનાવનાર પણ મીટીંગ વખતે સર્વની સંમતીથી જ નિયમો બનાવે છે, જેથી એક કે બે વ્યકિતને દોષ આપવો જોઈએ નહીં. જે આપણે પણ વિદેશમાં રહેતા આપણા સમાજની વહેવાર નિતિને અનુસરીએ તો આપણા સમાજના વડીલો કે અન્યને દોષ આપી શકીએ નહીં, પરંતુ આની શરૂઅરાત કોણ કરશે એ હું કે તમો નક્કી કરી શકીએ એમ નથી. પરંતુ જો સમાજનો વ્યકિત શરૂઆત કરશે તો આપણા સમાજના બીજા

વ્યકિત પણ સાથ આપશે અને આપણા સમાજનો પૈસો પણ બચશે અને જે પૈસો અન્ય આપણા નબળી સ્થિતિવાળા વ્યકિતને પણ લાભ થશે કે તેઓના અન્ય દેખાદેખીથી થયેલ ખર્ચનું પ્રમાણ ઘટશે.

ઘણા લોકો નાનપણથી જ ખૂબ ઉંચા ખ્વાબ, સ્વપ્નાઓ જોતા હોય છે અને એમાં ઘણા સામાન્ય ઘરમાંથી આવેલા વ્યકિતઓ પણ હોય છે. પરંતુ એણે જોયેલા ઉંચા ખ્વાબ અને સ્વપ્નાઓ પુરા કરવા એણે પણ પૈસા મેળવવા ખૂબ જ મહેનત કરી હતી અને એનું ફળ મને તમારી જેમ જ મળેલ છે. પરંતુ આપણો કમાયેલ પૈસો કયાંથી અને કેવો છે તેના ઉપર સફળ થવાનો આધાર રાખે છે. હાલમાં આપણા સમાજ કે અન્ય સમાજની વ્યકિતઓ જમીન-જાયદાદ વેચીને ખૂબ જ પૈસા ભેગા કરેલ છે. તે પૈસા અવળા માર્ગેથી નથી આવેલા. પરંતુ તે પૈસા આપણા ઘરમાં આવ્યા પછી આપણા ઘરની સ્થિતિ શું થાય છે તે મારે કહેવાની જરૂર નથી? આપણે જોઈએ છે આવા પૈસા આવ્યા પછી આપણા ઘણા ઘરોમાં અશાંતિ પેદા કરે છે, કારણ કે આવા પૈસાથી આપણામાં અભિમાન, આછકલાઈ, ભોગેચ્છાઓ, કામનાઓ અને અહંકાર જેવા દુર્ગુણો અવશ્ય આવે છે. પરંતુ ઘણા વ્યકિતએ પણ જમીન જાયદાદ વેચી હોય છે. તેઓમાં ઉપરની કોઈ જ અવગુણ આવતા નથી. કારણ કે તેઓનો પૈસો તેઓ લોભવૃત્તિથી તિજોરીમાં બંધ નથી કરતા. તેઓ હંમેશા સમાજ કે અન્ય સેવાભાવી સંસ્થાને મદદ કરતા જ રહે છે અને તેઓના પૈસા પણ ભગવાનની કૃપાથી ટકી જાય છે અને તેઓના ઘરમાં ભગવાન પણ સુખશાંતિ આપે જ છે. પરંતુ ઘણા લોકો એવું વિચારતા હશે કે હું પણ સમાજમાં કે અન્ય સેવાભાવીને દાન કરૂં છું. તો હું મારા પૈસા સારા નથી? પરંતુ એવું નથી, આપણે પોતાની વાહવાહ કરાવવા કે કીર્તી અને પ્રતિષ્ઠામાં વધારો કરાવવા કદાચ કોઈ ધનિક પૈસા વાપરશે. પરંતુ કોઈ અનાથ, ગરીબ, બીમાર કે ધરતીકંપ, પુર-વાવાઝોડા જેવી કુદરતી આફતના ભોગ બનેલ માનવી માટે પોતાની તિજોરી બંધ કરી દેશે. એટલે જ આપણે આપણા પૈસા કયાં અને કેવી રીતે વાપરવા એ નકકી કરવું.

આપણા સમાજમાં ઘણા વ્યકિતઓ છે કે તેઓ ગમે તે સમયે રાત્રે, મળસ્કે મોબાઈલ કરીશું તો તેઓની ત્રીજી રીંગ વાગવા દેતા નથી અને તેમની મદદ કરવા તેઓ વગર પૈસે મદદ કરતા રહે છે. જેવા કે પોલીસની કાયદાકીય મદદ, સારવાર માટે હોસ્પીટલ ખર્ચ, શિક્ષણ ખર્ચ વિગેરે તેમની ઓળખાણ ભલામણથી રાહત આપે છે. પરંતુ આપણો જ સમાજ આવા વ્યકિતઓને પણ પછાડતા અચકાતા નથી. જેથી કહેવત છે કે પૈસાથી આપણે બદલાતા નથી પણ તમારી આજુબાજુના માણસો બદલાઈ જાય છે... અને જયારે માણસ સુવર્ણને ભૂલી જશે ત્યારે આપણા સમાજમાં સુવર્ણયુગ આવશે. જેથી એક સંત મહાત્માએ કહ્યું કે, “પૈસા” કહે છે કે મને મેળવો, કેલેન્ડર કહે મને ફેરવો, સમય કહે છે કે મને જીતો, ખુબસુરતી કહે છે મને પ્રેમ કરો પણ ભગવાન સાવ સાદી રીતે કહે છે કે સખત કામ કરો અને મારામાં વિશ્વાસ રાખો.

અને છેલ્લે જ્યારે આપણે કોઈપણ સંબંધી કે મીત્રોને પૈસાની મદદ કરીએ છીએ ત્યારે તેઓ આપણે તેઓને ખૂબ સારા લાગીશું અને જ્યારે પૈસા પરત માંગીશું ત્યારે તેઓના સૌથી મોટા દુશ્મન લાગીશું અને સંબંધો અને મિત્રો જ આ જ પૈસાથી ગુમાવીશું.

જેની પાસે પૈસા જ નથી એના કોઈ દુશ્મન નથી હોતા.



ઔષધીમાં ઉત્તમ અને ગુણકારી **ગળો...**



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

ગળોના પાન મધુર હોય છે. ગળો તાવમાં ઉત્તમ છે. ગળો તીખી, કડવી, પચી ગયા પછી મધુર, રસાયણ, મળને રોકનાર, તુરી, ઉષ્ણ, પચવામાં હલકી, બળ આપનાર, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, ત્રિદોષઘ્ન તથા અમ, તરસ, બળતરા, પ્રમેહ, કોઢ, ઉધરસ, રકતાલ્પતા-પાંડુ, કમળો, કુષ્ઠ, વાતરકત, કૃમિ, જવર, ઊલટી, ઉબકા, દમ, હરસ, મૂત્રકષ્ટ અને હૃદયરોગને મટાડનાર છે.

ગળોનો રસ ત્રણ ચમચી અને ગળોનું ચૂર્ણ અડધીથી એક ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવું. કોઈ પણ વૃક્ષ પર ચડેલી ગળો ઔષધમાં વાપરી શકાય, પરંતુ લીમડા પર ચડેલી ગળો ઉત્તમ ગણાય છે. તાજી લીલી ગળો મળે તો તેનો ઉપયોગ કરવો, નહિંતર સૂકી ગળોનું ચૂર્ણ વાપરી શકાય. બજારમાં ગળોની ગોળી પણ મળે છે. સંશમની એટલે જે વધેલા દોષોને ઓછા કરે અને ઓછા હોય તો સમાન કરે. એની એક એક ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે લેવી જોઈએ. લીમડા, બાવળ કે આંબા પર ચડેલી ગળોની વેલ વધારે ગુણકારી ગણાય છે. તેમાં પણ લીમડા પરની શ્રેષ્ઠ. ગળોનું ચૂર્ણ એક ચમચી અને રસ બે થી ત્રણ ચમચી સવાર સાંજ લઈ શકાય. (૧) ગળો, ધાણા, લીમડાની અંતરછાલ અને રતાંજળી (રકતચંદન)નો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ સર્વ પ્રકારના તાવ મટે છે. (૨) ગળોનો રસ સાકર નાખી પીવાથી અમ્લપિત્ત તરત જ મટે છે અને પિત્તથી થતી ઊલટી તત્કાળ શાંત થાય છે. (૩) ગળોના બે ચમચી રસમાં બે ચમચી મધ નાંખી પીવાથી ત્રણે દોષોથી થતી ઊલટી મટે છે. (૪) ગળોનો રસ અથવા ગળોનો ઉકાળો અડધો કપ સવાર-સાંજ પીવાથી અને માત્ર મગના સૂપ અને ભાત પર રહેવાથી કોઢમાં એકદમ ફાયદો થાય છે. (૫) ગળોના રસમાં મધ અથવા સાકર નાંખી પીવાથી કમળો જલદી મટે છે. (૬) ગળો અને ત્રિફળાના ઉકાળામાં મધ અને પીપરનું ચૂર્ણ નાંખી સવાર-સાંજ પીવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રરોગ મટે છે.

બોધ
કથા

સાત ફટકાની **સજા...**



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક શ્રીમંત જાગીરદારને કેરી ખાવાનો ખૂબ જ શોખ; પરંતુ કેરી ખાઈને એ જાગીરદાર ઘરની બહાર ખાધેલી કેરીનાં ગોટલાં - છોતરાં ફેંકી દેતો.

એક દિવસ એક ગાંડો-ઘેલો દેખાતો ભિખારી ફેંકી દીધેલા આ ગોટલાં-છોતરાં ચૂસતો હતો. એવામાં કૂતરાઓએ આ લઘરવઘર આદમીને જોઈને ભસવાનું શરૂ કર્યું. આથી શ્રીમંતના આરામમાં ખલેલ પહોંચી.

શ્રીમંતે તરત જ નોકરને તપાસ કરવા મોકલ્યો. નોકર આ ભિખારીને પકડી લાવ્યો. જેમના આરામમાં ખલેલ પડી હતી તે જાગીરદાર આ ગંદા વેશધારીને જોઈને ચિડાયો અને સાત ફટકા મારવાની સજા કરી.

નોકરે મારેલા છ ફટકા તેણે મૂંગે મોંએ સહન કર્યા. સાતમે ફટકે તે મોટેથી હસવા લાગ્યો.

જાગીરદારને આશ્ચર્ય થયું. તેણે પૂછ્યું : “અલ્યા, તને દુ:ખ નથી થયું ? રડવાને બદલે તું હસે છે કેમ ?”

ભિખારીએ કહ્યું : ‘કારણ જાણવું છે મારા હસવાનું ? તો જાણો. એઠાં ગોટલાં-છોતરાં ખાવાની જો મારે સાત ફટકાની સજા ભોગવવી પડે, તો તમે તો રોજ ઘણી બધી આખી-આખી કેરીઓ ખાવ છો, ઉપરવાળો ઈશ્વર તમને તેની કેટલી સજા કરશે ? આજ નહીં તો કાલ, જબ ઉપર પહોચેંગે તબ.”

આટલું બોલીને અટ્ટ હાસ્ય કરતો ભિખારી વિદાય થયો. ભિખારીના આજ નહિં તો કાલના શબ્દો જાગીરદારને વીંછીની જેમ ચટકા ભરવા લાગ્યા.

કોઈકે સાચું જ કહ્યું છે કે ક્યારેક આપણે કરેલું કાર્ય આપણને જ સજારૂપ બની જાય છે.

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



* પતિઃ અરે ગાંડી આજે આ ફોનના જમાનામાં તેં લેટર કેમ લખ્યો?
પત્નીઃ મેં પેલા તો ફોન જ કર્યો પણ તેમાંથી જ કીધું કે "પ્લીઝ ટ્રાય લેટર" એટલે પછી લેટર લખ્યો...

* * * * *

* કન્યાની વિદાય બાદ વરરાજાની માંએ કન્યાને કહ્યું, "હવે તો દસ કિલોમીટર દૂર આવી ગયા હવે તો રોવાનું બંધ કરો.."
કન્યાએ હીબકા ભરતા-ભરતા કીધું,
"મારે બારી પાહે બેહવું છે..."

* * * * *

* ચીન્કી : જવા દે ને યાર પિન્કી, મારા પપ્પા તો સાવ બીકણ છે !
પિન્કી : એ કેવી રીતે.... ?
ચીન્કી : જ્યારે પણ અમે રસ્તો ઓળંગીએ ત્યારે તે મારી આંગળી પકડી લે છે અને કહે છે,
જોજે છોડતી નહીં.

* * * * *

* ભૂરાને ઈન્ટરવ્યુમાં પૂછયું, **B.R.T.S.** નું પુરૂ નામ કહો.
ભૂરો કહે, 'બાજરાનો રોટલો ટમેટાનું શાક.'

* * * * *

* ભૂરી : મારા માટે તો દૂર દૂર થી માંગા આવતા'તા બોલો...
* ભૂરો : નજીક રહેતા હોય એ તો તને ઓળખતા જ હોય ને...

* * * * *

* ભૂરો બસમાં બેઠો....
* કંડકટર : ટિકિટ... ટિકિટ... ટિકિટ...
* ભૂરો : બે વિધાનસભા....

* * * * *

* પત્નીનો નવા વર્ષનો સંકલ્પ
પત્ની : હું નવા વર્ષે સંકલ્પ કરૂં છું કે, તમે પાણી માંગશો તો શરબત આપીશ, દુધ માંગશો તો ખીર આપીશ, રોટલી માંગશો તો પરાઠા આપીશ... અને....
* પતિ : ફેરવી ફેરવીને કહે છે એનાં કરતાં સીધું જ કહે ને કે, ગમે તે કરીશ પણ તમે કહેશો એમ નહીં જ કરૂં....

* * * * *

* પત્ની : આજે ભાત સાથે કઈ દાળ બનાવુ?
ભૂરો : તને ઈચ્છા થાય તે બનાવી નાખ...
તમે મનશો નહિં... ભૂરાએ ભાત સાથે "ધાણા દાળ" ખાધી....

* * * * *

* પત્ની : હું જાડી લાગું છું?
* પતિ : ના, રે, કોણે કીધું?
* પત્ની : તો એક કામ કરો ને, મને તમારી બાંહોમાં ઉઠાવીને ફ્રિઝ પાસે લઈ જાવને, મારે આઈસ્ક્રીમ ખાવો છે.
* પતિ : તું આરામથી બેસ, હું ફ્રિઝ ઉપાડતો આવું છું....

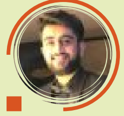
* * * * *

* મમ્મી : તું વાંચતો કેમ નથી?
પપ્પુ : સોરી, મમ્મી તમને આવતા જોયા નહીં ને એટલે?

* * * * *



આમળા કોણે ન ખાવા જોઈએ? **ફાયદો** થવાને બદલે ગંભીર **નુકશાન** થઈ શકે છે...



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

આમળા એક એવું ફૂડ છે જે દરેક ઋતુમાં ખાઈ શકાય છે. બીજી તરફ આમળાને સ્વાદ, સ્વાસ્થ્યથી સમૃદ્ધ મનાવામાં આવે છે. આમળામાંથી અનેક પ્રકારની વસ્તુઓ પણ બનાવવામાં આવે છે. જોકે આમળાનું સેવન મોટાભાગના લોકો માટે ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. કારણ કે આમળામાં વિટામિન એ, વિટામિન બી, પેટેશિયમ, કેલ્શિયમ અને ફાઈબર જેવા ગુણો હોય છે. પરંતુ આમળા કેટલાક લોકોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. કેટલાક લોકો માટે આમળાનું સેવન ફાયદાકારક નહીં પરંતુ નુકસાનકારક સાબિત થઈ શકે છે.

કેવી સ્થિતિ ધરાવતા લોકોએ આમળાનું સેવન ન કરવું જોઈએ?

*** લો બ્લડ સુગર :**

લો બ્લડ સુગર ધરાવતા દર્દીઓએ આમળાનું ઓછી માત્રામાં સેવન કરવું જોઈએ. આવું એટલા માટે કારણ કે આમળા બ્લડ શુગર લેવલને ઓછું કરવાનું કામ કરે છે. આવી સ્થિતિમાં જો તમે લો બ્લડ શુગરના દર્દી છો તો આમળાનું સેવન કરવું હિતાવહ નથી.

*** એસિડિટી :**

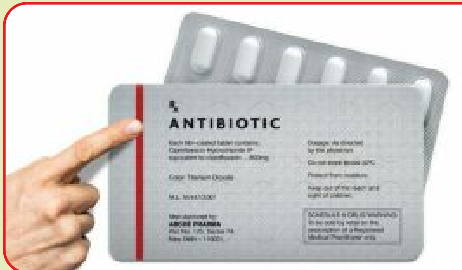
જેમને એસિડિટીની ફરિયાદ હોય તો આમળાનું વધુ પડતું સેવન કરવાનું ટાળવું જોઈએ. આમળામાં વિટામિન સીની માત્રા હોય છે જે હાઈપર એસિડિટીની સમસ્યામાં વધારો કરી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં જો તમને પણ એસિડિટીની ફરિયાદ છે તો આમળાનું સેવન કરવાની ભૂલ ના કરશો.

*** સર્જરી :**

જો તમે કોઈપણ પ્રકારની સર્જરી કરાવી હોય તો થોડા દિવસ સુધી આમળાનું સેવન કરવાનું ટાળો. કારણ કે તેના કારણે રકતસ્રાવનું જોખમ વધી શકે છે.

*** ડિહાઈડ્રેશન :**

જો તમને ડિહાઈડ્રેશનની સમસ્યા હોય તો તમારે આમળાનું સેવન ભૂલથી પણ ન કરવું જોઈએ. કારણ કે તેનાથી ડિહાઈડ્રેશનની સમસ્યા વકરી શકે છે.



શું તમે જાણો છો?

દવાના પેકેટ ઉપર **રેડ કલરની ઊભી લાઈન** હોય તેવી દવા ડૉકટરના **પ્રિસ્ક્રીપ્શન** વગર ક્યારેય પણ **ન લેવી.**



દશનામ
સરક્યુલર

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **ડીસેમ્બર-૨૦૨૨**નો **છઠ્ઠો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"

Telegram Channel Link : https://t.me/dashnamcircular પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ-સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ **ૐ નમો નારાયણ...**

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)